SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmenin ne olduğunu söylemeden önce beslenmenin ne demek olduğunu iyi idrak etmek lazımdır. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Peki yeterli ve dengeli beslenebilmek için vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besin öğeleri nelerdir? Bunlar karbonhidratlar, proteinler, yağla: vitaminler, mineraller, su ve posadır. Bu besin öğelerini vücudumuza yeterli miktarda ve doğru bir biçimde almamız çok önemlidir, bu nedenle hangi besini nasıl tüketeceğimiz de burada önem kazanmaktadır. Örneğin posayı diyet bisküvilerden almak yerine tükettiğimiz beyaz ekmeği tam tahıllı veya kepekli tüketerek karşılamak daha sağlıklıdır. Besin öğelerine zarar verecek pişirme yöntemlerinden uzak durmalıyız. Örneğin sebzeleri yıkamadan önce doğramamak, makarnayı yeter miktarda su içinde haşlayıp süzmemek, kuru baklagillerin ıslatma suyunu dökmek haşlama suyunu dökmemek v.b. önlemlerde vücudumuza daha fazla besin öğesini almamız mümkün olacaktır. Önemli olan yumurtayı yemiş olmak için yemek değil ondan mümkün olan en büyük faydayı sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenme için 4 temel besin grubunda yer alan besinlerden önerilen miktarda tüketilmelidir. Bu gruplar; Süt grubu, ekmek ve tahıl grubu, et yumurta ve kurubaklagil grubu, sebze meyve grubudur. Bütün öğünlerde her gruptan bir besin bulundurmak sağlıklı beslenmenize yardımcı olacaktır.

SAĞLIKLI ZAYIFLAMA

Kışın yavaş yavaş sona ermesiyle kış boyu alınan kilolardan kurtulma isteği de gittikçe artmaktadır. Buna bağlı olarak zayıflama yönteminin seçilmesinde ortamdaki bilgi kirliliğini gidermek gereklidir. Sağlıklı zayıflamanın özünde kişinin vücudu için yeterli miktarda besin öğesin vücuduna almasını fakat aldığı enerjiyi azaltarak vücudunun depolarından enerji kullanmasını sağlamak vardır. Ne vücudun yaşamını sürdürebilmesi için gerekli besin öğelerinden vazgeçeceğiz nede fazla enerji alacağız. Bu sebeple bütün besin gruplarından tüketmek fakat miktarlarına dikkat etmek önemlidir. Besin gruplarından ne kadar tüketeceğinizi yapılan hesaplamalar sonucunda diyetisyeniniz belirler. Diyet kişiye özeldir. Bazı tv ve yazılı basında yer alan hazır diyetleri herkesi kullanması doğru değildir, zaten bu diyetlerin çoğu yeterli ve dengeli bir diyet de değildir. Kişinin boyu, kilosu, yaşı, cinsiyeti, işi, kullandığı ilaçlar, günlük aktivite miktarı, yemekten hoşlandığı vey hoşlanmadığı besinler, tüketebileceği öğün sayısı vb. etmenler diyetin yapısını değiştirir. Herkes zayıflama diyeti yapamaz, örneğin gebe ve emzikliler ve gelişme çağındaki çocuklar zorunlu olmadıkça zayıflama diyeti yapmamalıdırlar. Eğer sağlıklarını önemli ölçüde tehdit eden bir kilo artışı olmuşsa uzman kontrolünde, öncelikli olarak kilosunu korumaya yönelik diyet yaptırılabilir. Zayıflama diyetine başlamadan önce kişinin kan değerlerine bakılması varsa sağlık sorunlarının tespit edilmesi gereklidir. Bölge bazlı zayıflama diyeti yoktur. Örneğin göbek bölgesini incelten diyet, basenleri eriten diyet v.b. diyetlerden söz edilemez. Kişiler uyguladıkları zayıflama diyetinin yanı sıra kilo kaybetmek istedikleri bölgeyi çalıştıran hareketler yaparak buna katkı sağlayabilirler.

Zayıflamada başarıya ulaşmak için kişinin yaşam şeklini değiştirmesi esastır. Kişi daha hareketli bir yaşamı, kalorisi yüksek besinleri diyetinden uzak tutmayı, besinleri tükettiği miktarlarc dikkat etmeyi, yavaş yemek yemeyi v.b.yaşamma adapte etmelidir. İstediği kiloya indikten sonra diyet yapmayı bırakan kişiler verdiklerinden fazla kiloyu geri almaktadırlar. Kilo vermek kadar onu korumakta ciddi sabır ve kontrol gerektirir.